

Letnik MMXV
Št. 2
November 2015
Bilten

Viharnikove niti časa



Rdeča nit

1. Popotnice Viharniku
2. Iz zanke v zanko skozi čas
 - Vaških klepetulji pesnita
 - Tretja obletnica
 - Sejem treh dežel
 - Iz majhnega raste veliko
 - 3FIT projekt: Čili in zdravi starosti naproti
 - Medgeneracijsko sodelovanje
 - Alzheimer Cafe
 - Družini prijazno podjetje
3. Z roko v roki: Prostovoljstvo v Viharniku
4. Ambulantna dejavnost
5. Biosinchron terapija
6. Sprehod skozi letne čase
 - Tombola
 - Gasilska vaja
 - Ta veseli petek
 - Gostili smo znane obraze
 - Rdeči noski
 - Zvočno popotovanje z gongom
 - Velikonočni bazar
 - Pletemo niti med zaposlenimi in stanovalci
 - Prijateljske vezi med gorenjskimi domovi
 - Zasaditev dreves
 - Sto let gospe Marije Stopar
 - Potepanje s turističnim avtobusom
7. Dedek pripoveduje
8. Ugankarski kotichek

Izdal: Dom Viharnik

Uredniški odbor:

Karmen Romih
Senka Čučuk
Elvisa Čatak
Polona Moškon
Mateja Pelcar

Vaški klepetulji:

Darinka Tarman
Mira Smolej

Oblikovanje: Rosje-oblikovanje

Tisk: Medium

November 2015, 300 izvodov



Za morebitne napake se opravičujemo.



Popotnice Viharniku!



Spoštovani!

Odvil se je že drugi klobčič Viharnikovih niti časa. Rdečo nit predstavlja uspešno sledenje viziji in poslanstvu. V njej je vtakano delo in pripadnost vseh zaposlenih v domu, za kar se jim lepo zahvaljujem.

Poleg rdeče niti so srebrne, ki simbolizirajo vrednote. Tiste vrednote, ki nas vodijo v življenju in je pomembno, da jih prepoznamo pri sebi in drugih. Stanovalci doma Viharnik tkejo te srebrne niti, ki ji prepoznamo kot enakovrednost, integriteta, dostojanstvo, avtentičnost, odgovornost in spoštovanje. Za njimi so izražene potrebe, ki jih imamo vsi in vse so enako pomembne. Prav prepoznavanje potreb in upoštevanje vrednot je osnova za kakovostno staranje. Z znanjem in empatijo se jih bomo trudili zagotavljati tako stanovalcem kot njihovim svojcem.

V današnjem času potrebo vse prevečkrat enačimo z željo. Želja ni potreba, ampak je čustvo. Zelo pomembno čustvo, ki omogoči nastanek številnih

drugih čustev. Zadovoljeno željo človek občuti kot zadovoljstvo, srečo. Neizpolnjeno pa kot nezadovoljstvo ali celo kot razočaranje. Kadar pa pričakujemo, da nam bo željo lahko izpolnil kdo drug ali da bo za to poskrbel potek dogodkov, govorimo o čustvu upanja. Želja je v našem klobčiču zlata nit.

Z okornimi prsti naši stanovalci večje prepletajo srebrne in zlate niti klobčiča. Barvitost in s tem vrednost mu dodajo še druge barvne niti, kot so lokalno okolje, prostovoljno delo, prispevek vsakega posameznika.

O vsej lepoti takega klobčiča, z vsemi čustvi in vrednotami, se lahko prepričate ob branju tega biltena.

V imenu doma Viharnik bi se vam zahvalila za tako lep in barvit klobčič. Z upanjem, da bo vedno tako barvit, s številnimi niti, ki se lepo prepletajo, bi vam zaželela veliko veselja, zadovoljstva in osebne sreče.

Karmen Romih, direktorica Doma Viharnik



Pozdravljeni



Kako hitro je minilo eno leto od mojega imenovanja za župana občine Kranjska Gora. Še kako živ je spomin na prvi obisk doma Viharnik lansko jesen v svoji novi funkciji. Prebivalci doma in tudi osebje so me pristrčno sprejeli na prednovoletnih družinjah in tako sem še dodatno spoznal, kako se zaposleni in tudi prostovoljci iz različnih društev, predvsem pa pevci, invalidi in šolarji trudijo popestriti in obogatiti življenje naših občanov in tudi drugih varovancev doma. Sicer pa sem dom spoznaval že od samega nastanka in otvoritve pred dobrimi tremi leti, ko smo bili vsi prebivalci še kako veseli velike pridobitve v naši občini, jaz pa sem vanj zahajal na obiske prijateljev in znancev. Kako lepo je bilo poslušati novice o odprtju zeliščnega vrta, pa fitnesa na prostem in drugih novotarij.

Vesel in ponosen sem, da imamo v naši občini dom za starejše občane, ki nudi namestitve in oskrbo ljudem, ki iz takega ali drugačnega razloga jesen svojega življenja preživljajo v njem. Na svojih obiskih in srečevanju z zaposlenimi in uporabniki storitev doma Viharnik sem v preteklih letih spoznal kako kvalitetno in konkurenčno oskrbo in namestitev nudi naš kranjskogorski dom.

Občina Kranjska Gora je s sodelovanjem in iskanjem najboljših rešitev za izgradnjo in umestitev doma v primerno okolje v preteklosti že dokazala, kako pomembna se ji zdi skrb za starostnike in ljudi v tretjem življenjskem obdobju, ki rabijo storitev nege in namestitve v domu starejših občanov. Tudi v prihodnosti vidim na tem področju velik izziv, veliko je še stvari, ki jih bo treba urediti in nadgraditi, pa naj bo sodelovanje z lokalnimi društvi, ureditev okolice doma, ki je v lasti občine, komunikacijskih poti in počivališč na poti od doma proti centru Kranjske Gore. Prav pred kratkim smo s sodelovanjem oskrbovancev proučili cestne prepreke, ki otežujejo dostop gibalno omejenim osebam v smeri centra Kranjske Gore, kar bomo v naslednjem letu poskušali odpraviti in omejiti.

Naj za konec mojega uvoda vsem oskrbovancem in seveda vsem zaposlenim zaželim prijetno in čim bolj razgibano bivanje v domu Viharnik s čim več lepimi doživljaji, ki nam vsem skupaj bogatijo življenje, pa naj bo to v mladosti, zrelem srednjem obdobju, vse do pozne starosti. Srečno in nasvidenje v prostorih doma ali na ulicah Kranjske Gore.

Vaš župan Jani Hrovat

Vaški klepetulji pesnita



Mina in Franca sva vaški klepetulji in naju tudi v domu dobro poznajo. Veseli naju, da se na poti proti domu lahko odpočijeva na novi klopici.

K LEPETULJI VAŠKI

L epedrata vse počez,
E na je Mina, druga pa Franca.
P redihavata kot meh kovaški
E videnco dogodkov in reči vmes.
T adlata in hvalita brez prestanka.
U trujeta tud` govor domači,
L jubo zdravje imata načez,
J u vedno bolj matra težava – financa.
I n vendar vse, kar obereta, je res.

Mira Smolej

Dolga pot

V starosti si že zgaran,
je težka pot, je težka tura,
je dolga noč, še daljši dan
pozna se ti prav vsaka ura.

Vsa polna revme in vsa kriva,
bolezni hude se bojim,
deklina nič več ljubezniva,
še malo zdravja si želim.

Veseli se, prešeren naj bo smeh,
kako se včasih je plesalo,
smejati v starosti ni greh,
veselja vedno je premalo.

Sama v sobi sem s portreti,
spomin nikoli ne umre,
njega pač ni moč prezreti,
le čas zgladi ti prav vse.

Darinka Tarman

Iz zanke v zanko skozi čas

Tretja obletnica

Senka Čučuk

Ob dogodkih, kot je ta, vedno znova ugotovimo, kako hitro čas beži. Viharnik je dopolnil tretje leto. To ni bil dan, ki je bil poseben le za Viharnik. Poseben je bil za vse nas, ki tu delamo, verjamemo pa tudi, da nosi poseben pečat za vse stanovalce, ki v njem živijo.

Dom je napolnjen do zadnjega kotička in ponosni smo na to. Vsaka soba izžareva poseben žar. Energija, ki se pretaka po hodnikih, nas polni z veseljem in nam vliva moči za podvige pred nami. Zgodbe, ki jih pišemo, so zgodbe sedanjosti, a v njih velikokrat hote ali nehote odseva zgodovina minulih dni. Preteklost je namreč živa. Skoraj tako kot sedanjost. To spoznaš šele takrat, ko se najbolj

trudiš, da jo pozabiš, a se v vsakem trenutku življenja vate vrnejo spomini. In čeprav dnevi tečejo in se neopazno oddaljujejo, se je v teh treh viharniških letih, nabralo ogromno spominov. Na našem skupnem popotovanju smo naleteli na čeri, ki nam jih je uspelo obiti. A razburkane vode so se hitro umirile. Viharnikova plovba je sedaj mirna, v jadra smo dobili pravi veter. Oslepljeni zaradi sončnih žarkov z dlanjo skušamo narediti senco očem. Zanima nas, kaj vse nas čaka tam daleč za obzorjem, kjer tone sonce. Nemir, ki se poraja ob tem, prebudi dolgo pozabljena čustva, da narahlo zaščemi v trebuhu - kot da bi se predramilo na tisoče metuljev, ki prhutajo s krili. Pristnost teh čustev in neomajna življenjska volja drži Viharnike in Viharnice v strumni drži. Odločenost kljubovati vremenu in času pa je pogum, ki mu ni para. To so naši trenutki. Ti so se na naši plovbi skozi kolesje časa zasidrali v naša srca in nam bodo grelji prihajajoče zimske dni. Trenutki, ki bodo poskrbeli, da bo pogled na zasneženo pokrajino vlival upanje med tem, ko bomo čakali na vonj spomladanskega cvetja in na hojo po ozelenelih poteh, ki so še pred nami.

Naša želja namreč je, da tako smelo, kot smo po poti stopali do sedaj, nadaljujemo tudi v prihodnje. Pri tem pa ne bomo pozabili ljubezni. Ljubezni do bližnjih, prijateljev, predvsem pa na ljubezen do življenja. V njej je namreč skrita vsa lepota in brez nje je vsako življenje le dolgočasen sprehod.



Tretja obletnica doma. Vir: arhiv doma.

Sejem treh dežel

Senka Čučuk

Ponovno smo se družili ob glasbi in kulinarčnih dobrotah. Sejem treh dežel smo zaradi muhastega vremena priredili kar v avli doma, a zato ni bilo nič manj pestro. Ob pisani družini, ki smo jo gostili, je kar težko dogajanje strniti v nekaj vrstic.

Tik ob vhodu so svoj prostor zasedla dekleta Društva Gaja iz Rogaške Slatine. Društvo za ohranjanje slovenskih narodnih jedi in običajev je nastalo na pobudo skupine gospodinj, ki ohranjajo pripravo jedi in peciva po starih receptih, kakor so jih pripravljale njihove babice ob raznih opravilih

in praznikih. Poleg tega članice tudi šivajo prtičke, kvačkajo, pletejo nogavice, izdelujejo rožice iz krep papirja, pletejo košarice iz testa, predmete iz ličja.... Namen društva GAJA je prenašati vse to znanje iz roda v rod, predvsem na mlade. Z velikim veseljem pokažejo vsem, s čim so se ukvarjali predniki. Ob vseh dobrotah, ki so jih spekle posebej za naš sejem in jih prinesle s seboj, so se nam pošteno cedile sline. Pokušanju ni bilo ne konca ne kraja, več kot očitno so se dobro pripravile na lačne gorenjske želodčke.



Sejem treh dežel. Vir: arhiv doma.



Niso pa dekleta prišla sama. Spremljali so jih člani folklorne skupine Minerali, ravno tako iz Rogaške Slatine. Člani društva so amaterji, ki jih kljub različni starosti vežejo dobra volja in ljubezen do ljudskega plesa. Plešejo ples iz različnih slovenskih pokrajin. Upajo, da bodo z ohranjanjem starih plesov in običajev ohranili delček iz življenja naših dedov in jih prenesli tudi našim otrokom. Kljub prostorski stiski, saj nas je bilo ogromno, pa so v avli doma pripravili cel žur. Uradnemu nastopu so dali piko na i tudi po zaključku, saj so skupaj z vsemi nami ostali še kar lep čas, plesali in prepevali ter se družili s stanovalci.

Tudi letos smo imeli goste iz zamejstva. Z nami je bil ponovno gospod Sandro iz Rozajanskega duma iz Rezije. Tokrat je imel s seboj tudi prijateljico, gospo Josephine. Gospa goji zelišča in iz njih izdeluje čaje, namaze, s seboj je imela tudi nekaj ročnih del. Ponovno smo se prepustili narečju iz Rezije in bilo je zabavno!

Iz Kanalske doline pa se nam je pridružil gospod Rudi iz Kulturnega središča Planika. Središče se osredotoča predvsem na mlade ter jih na najrazličnejše načine seznanja z življenjem širše slovenske skupnosti, jih glede na njihovo zainteresiranost vključuje v svojo pedagoško, raziskovalno in kulturno dejavnost ter jih spodbuja k aktivnemu delovanju v večjezikovni in večkulturni stvarnosti Kanalske doline. Gospod Rudi se je tako predstavil s številnimi publikacijami, nekaj teh pa je z veseljem podaril tudi Viharniku oziroma

stanovalcem doma.

Povezali smo se tudi lokalno. Iz Turističnega društva Rateče Planica sta dobre volje ponovno prišli gospa Tina in gospa Tončka. Zavihali sta rokave ter pripravili slastne rateške krape. Za čisto vsakega izmed nas po enega!

Z nami pa sta bila zdaj že stara znanca, predstavnika znamke Moje naravno iz doline, gospa Cirila iz Rokodelnice Mojstrana in gospod Almir z znamko Gaal Int. Z izdelki domače obrti so stanovalci lahko potešili potrebo po nakupu dišečih mil in krem ali pa se posladkali z domačimi marmeladami gospe Cirile.

Dan je bil popoln zato vsem in vsakemu posebej še enkrat hvala! Zaključimo pa naj z željo preteklega leta - da se ob letu osorej ponovno snidemo!



Sejem treh dežel. Vir: arhiv doma.



Sejem treh dežel. Vir: arhiv doma.



Iz majhnega raste veliko

Senka Čučuk



Preteklo je že kar nekaj časa, odkar smo nazadnje pokukali v naš garklc.

V kolikor ste mislili, da ga je prerasel plevel, ste se pošteno zmotili! Naši stanovalci vsako jutro zvesto hodijo vanj, ga skrbno zalivajo in skrbijo zanj. Pomagajo jim koristni organizmi, ki jim je postavljen hotel postal novi dom. Male sadike so se razrasle in grede so se pokazale kot pravi mali nasadi zelenih dobrot. Začimbe, dišavnice, solata, ... vse je že našlo pot do naše kuhinje, od tam pa priromalo na krožnike za čas kosila stanovalcev.

Sicer je bila bera skromna, a povedati je potrebno, da nas je izredno veliko!

Dnevi z jutranjo meglo in hladnimi sapami že naznanjajo prihod hladnejših dni. Jesen je čas, ki nam poleg jutranje meglice, prinese tudi barvitost narave in veliko zadovoljstva z dobrimi pridelki. Je pa tudi čas, ko je potrebno zavihati rokave in s polj in vrtov pospraviti vse tisto, kar je obrodilo. To smo storili tudi mi. S skupnimi močmi smo naš garklc pripravili na zimo. Komaj čakamo naslednjo pomlad, ko bo spet vse ozelenelo.



Garklc. Vir: arhiv doma.



Stanovalci pripravljajo garklc na zimovanje. Vir: arhiv doma.



3FIT projekt: Čili in zdravi starosti naproti

Karmen Romih

Dom Viharnik je kot partnerska organizacija vključen v projekt Čili in zdravi starosti naproti. Glavni cilj projekta je promocija zdravja med starejšimi prebivalci zgornje Gorenjske. Prebivalstvo se stara - na zgornjem Gorenjskem število starejših od 55 let, ki so ciljna skupina projekta, dosega že tretjino populacije. Ključni vzrok za nastanek kroničnih bolezni, ki zmanjšujejo število zdravih let življenja, kljub temu da se življenjska doba podaljšuje, je nezdrav življenjski slog. Projekt zajema celostno reševanje te problematike, saj bo v njem razvit in izveden program ohranjanja zdravja starejših v obliki izobraževanj, vadb in delavnic, zagotovil bo uvedbo sprememb v življenjskem slogu starejših, tako umsko kot tudi telesno in duševno. Vključevanje starejših v program bo temeljilo na individualnem pristopu in bo tako upoštevalo individualne potrebe in omejitve vsakega posameznika. Program ohranjanja zdravja

se bo izvajal na sedmih različnih lokacijah in s tem starejšim zagotovil lažji dostop. Vsebinsko je program razdeljen na naslednje sklope:

- 🌸 Sami smo odgovorni za lastno zdravje, obsega dve popoldanski delavnici.
- 🌸 Izobraževanje za zdrav življenjski slog, obsega enajst popoldanskih delavnic.
- 🌸 Umska vadba za zdrav življenjski slog, obsega pet popoldanskih delavnic.
- 🌸 Telesna vadba za zdrav življenjski slog, obsega deset popoldanskih vadb.
- 🌸 Zdravo prehranjevanje, obsega sedem popoldanskih delavnic.
- 🌸 Osmišljanje življenja v starosti - znanje, pogum in volja, tri popoldanske delavnice.





Medgeneracijsko sodelovanje

Elvisa Čatak

Medgeneracijska druženja so priložnost za sožitje med tremi generacijami. Zavedamo se, da so bistvenega pomena povezovalno dogajanje, trajni programi in ne samo posamezni dogodki. Dom Viharnik je vsaj dvakrat mesečno povezan z vrtcem Kranjska Gora in Osnovno šolo Josipa Vandota, Glasbeno šolo Jesenice in Gimnazijo Jesenice. Že drugo leto teče literarna ura Most besed, ki poteka pod okriljem profesorice slovenskega jezika gospe Katarine Kejžar in v sodelovanju z učenci devetega razreda Osnovne šole Josipa Vandota. Naš cilj je med starostjo in mladostjo simbolno »zgraditi most« na druženjih, kjer bodo glavno besedo imele - besede. Kot pravi profesorica Katarina: »Besede so namreč tiste povezovalke, s katerimi stopimo v odnos s človekom, z besedami se zapletemo v pogovor, besede nam polepšajo

dan, z besedami lahko koga prijetno presenetimo, besede imajo neverjetno moč.« Dve leti smo vključeni tudi v projekt Mladi razveseljujemo starejše, ki teče pod okriljem Razvojne agencije zgornje Gorenjske. Cilj projekta je vzpostaviti medgeneracijsko sodelovanje med učenci in starejšimi, vključevanje mladih v družabne aktivnosti v domu upokojencev, vključevanje starejših v delavnice v osnovnih šolah in omogočiti učencem nastope tudi izven šole. Skupaj z osnovnošolci smo sodelovali pri petih delavnicah. Ustvarjali smo z glino, risali na keramične skodelice, ogledali smo si ozvezdje v premičnem planetariju in končali naše nekajmesečno druženje na zaključnem izletu v Planici.



Literarna ura Most besed.
Vir: arhiv doma.



Mladi razveseljujemo starejše.
Vir: arhiv doma.



Alzheimer cafe

Polona Moškon

V Domu Viharnik pripravljamo srečanja pod okriljem Slovenskega združenja za pomoč pri demenci Spominčica, imenovana Alzheimer Cafe. Na srečanjih so prisotni tudi predavatelji, ki imajo izkušnje z demenco. Udeleženci lahko v neformalnem in sproščnem vzdušju izmenjujejo izkušnje in pridejo do novih in potrebnih informacij o raznih težavah v različnih fazah bolezni.

Na prvem srečanju Alzheimer cafe smo gostili predsednico društva Spominčica, gospo Štefanijo Zlobec, ki je predstavila komunikacijo s stanovalci z demenco. Prav tako smo povabili socialno delavko iz Psihiatrične klinike v Ljubljani, gospo

Jano Dragar, ki je delček svojih bogatih izkušenj s področja demence zajela v enourno predavanje. Teme predavanj so se nanašale na odnose svojcev in zaposlenih do obolelih z demenco ter o skrbi zase v življenju z demencnim svojcem. Govorili smo tudi o tem, kako je življenje z demenco težka preizkušnja za vse. Za tistega, ki zboli in za tiste, ki so v stiku z njim: za svojce, prijatelje, znance in strokovnjake. Vsak človek potrebuje nekoga, ki mu lahko zaupa svojo stisko in svoje strahove. Srečanja Alzheimer cafe, pod okriljem združenja Spominčica, bodo v našem domu potekala tudi v prihodnje.



Predavanje Alzheimer cafe.
Vir: arhiv doma.



Družini prijazno podjetje



Senka Čučuk

V družbi Comett domovi d.o.o. smo, tako v Domu Viharnik kot v Pegazovem domu v Rogaški Slatini, začrtali trinajst ukrepov, ki jih bomo v naslednjih treh letih implementirali. Dne 6.8.2015 smo namreč pridobili osnovni certifikat Družini prijazno podjetje.

Certifikat družini prijazno podjetje (DPP) je edini tovrstni certifikat v Sloveniji. V sodelovanju z Ministrstvom za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti ga podeljuje Ekvilib Inštitut, pooblaščen organizacija, ki skrbi za certificiranje. Pridobitev certifikata je svetovalno revizorski postopek, ki ima funkcijo ocenjevanja ter svetovanja delodajalcem, katera orodja uporabljati za boljše upravljanje s človeškimi viri v kontekstu usklajevanja poklicnega in družinskega življenja zaposlenih.

Certifikat zagotavlja pozitivne kratkoročne in dolgoročne učinke, ki se kažejo v povečanju motivacije zaposlenih, večji pripadnosti podjetju in storilnosti, večjem zadovoljstvu in ublažitvi

stresa, zmanjšanju fluktuacije, bolniških odsotnosti, števila nezgod ipd.

Razlog za vključitev v projekt DPP je bil v tem, da smo nekatere ukrepe že izvajali in so bili za nas samoumevni, niso pa bili nikjer pisno opredeljeni. V projektu DPP se je pokazala možnost systemskega pristopa v skrbi za zaposlene, doseženo raven pa je možno kasneje in po potrebi nadgraditi. S skupnimi prizadevanji bomo implementirali ukrepe, ki bodo utrdili in izboljšali organizacijo obeh domov in delovno okolje ter omogočili še prijaznejše usklajevanje družinskih in službenih obveznosti. Ukrepi so s področij: politika informiranja in komuniciranja, večšine vodstva, delovni čas, razvoj kadrov, struktura plačila in nagrajevalni dosežki.

Operacijo Certifikat Družini prijazno podjetje delno sofinancira Evropska unija, in sicer iz Evropskega socialnega sklada.



Iz zanke v zanko skozi čas

Prostovoljstvo v domu Viharnik

Polona Moškon

Leta 2002 se je Mladinski svet Slovenije odločil pripraviti natečaj, s katerim izbirajo najboljše prostovoljce. V letu 2013 je častno pokroviteljstvo nad projektom prevzel predsednik Republike Slovenije Borut Pahor. Na zaključni prireditvi na Brdu pri Kranju se je na predlog Doma Viharnik prireditve udeležila tudi naša prostovoljka, ga. Darinka Tarman, kjer je prejela priznanje.

V prostovoljno delo se je pričela vključevati že na samem začetku odprtja doma, v letu 2012. Najprej so bili to skeči, povezovalne funkcije. Kasneje je predlagala izboljšave, predvsem na področju prostega časa stanovalcev, z zagotavljanjem večje kakovosti njihovega življenja v domu. Sodelovala je pri realizaciji projekta Garklc, kjer je skupaj s

stanovalci skrbela za rastline ter jih kontinuirano poučevala o njihovi namembnosti. Rada sodeluje v gospodinjskih skupnostih Doma, kjer izvajajo delavnice peke in kuhanja. Poudarek je predvsem na lokalno značilnih jedeh, s katerimi ohranjajo kulinarčno dediščino. Nepogrešljiva je pri obiskih s strani občine, kjer predstavlja most med starejšimi in lokalno skupnostjo (Društvo invalidov Kranjska Gora, Društvo upokojencev Kranjska Gora). Vse to izvrstno vpenja v vsakdanje delo.

Nikakor pa ne smemo pozabiti tudi ostalih prostovoljcev, ki obiskujejo naše stanovalce in jim krajšajo urice - vsak na svoj način. Iskrena hvala vsem!





Ambulantna dejavnost

Anita Ključanin in Maja Pozvek

Delo zdravstvene nege in oskrbe je organizirano štiriindvajset ur na dan, vse dni v letu. Prilagojeno je starejšim osebam, njihovim potrebam in zdravstvenemu stanju. Stanovalci so zaradi fizičnih, psihičnih ali starostnih sprememb delno ali v celoti odvisni od pomoči pri vsakodnevni opravilih.

V Domu Viharnik za zdravstveno nego in oskrbo skrbi negovalni tim. Za spremljanje zdravstvenega stanja naših stanovalcev poleg zdravstveno-negovalnega osebja skrbi zdravnica splošne medicine iz Zdravstvene postaje Kranjska Gora. V Domu opravlja ambulantno dejavnost trikrat tedensko. Izven delovnega časa se po potrebi posvetujemo s službo splošne nujne medicinske pomoči iz Zdravstvene postaje Kranjska Gora in Zdravstvene postaje Jesenice. V Domu opravljajo zdravniške preglede in manjše posege

ter preventivno svetovanje. Ambulanta v Domu Viharnik je sodobno opremljena in nudi možnost kakovostne in celostne zdravstvene obravnave.

Dvakrat mesečno oz. po potrebi glede na stanje stanovalcev, je v domu prisotna tudi specialistka psihiatrije.

V letu 2014 smo pričeli z uspešnim sodelovanjem zdravnice specialiste na področju paliativne oskrbe. Namen paliativne oskrbe je, da stanovalcem skušamo v največji možni meri lajšati bolečine in ostale moteče simptome, skrbimo za njihove duševne in duhovne potrebe ter potrebe njihovih svojcev.

Dobra zdravstveno negovalna oskrba je tudi plod odličnega sodelovanja z Zdravstveno postajo Kranjska Gora. Ob tej priložnosti bi zahvalo namenili tudi pokojnemu dr. Janku Kersniku.



Ambulanta doma. Vir: arhiv doma.



Bio Sinhron terapija

Danica Mahnič

V našem Domu nudimo raznolike možnosti za aktivno preživljanje prostega časa. Naš cilj je vključiti čim več stanovalcev, ki bi združevali prijetno druženje s koristnim delom za ohranjanje svojega zdravja.

BioSinhron terapija je kombinacija fizikalne in magnetne terapije. Združuje učinke refleksne masaže, gibanje za spodbujanje delovanja srca in utripajoče magnetno polje. Sestavljata jo dva sklopa - mehanski in elektronski del. Mehanski del - Wonderstep - sestavlja ogrodje z gibljivimi nastavki za stopala (dlani) in masažnimi kolesci, elektronski del pa predstavlja Simag, simultani magnetni generator utripajočih magnetnih polj različnih frekvenc. Oba sklopa sta samostojna, kar pomeni, da lahko Wonderstep in Simag uporabljamo ločeno ali pa hkrati.

Utripajoče magnetno polje deluje na telesne

celice tako, da se poveča prepustnost celične membrane. Posledica je dodatna oskrba celic s kisikom, hranilnimi snovmi in vodo in izboljšanje energijskega ravnovesja.

Refleksna masaža stopal učinkuje tako na fizični kot psihični ravni in vzpostavlja ravnotežje v telesu.

»Kdor sedi, zarjavi«, pravi rek. Gibanje je osnovna človeška potreba, ki potrebuje posebno nego. Uporaba mehanskega dela BioSinhrona spodbuja gibanje nog ali rok in pospešuje prekrvavitev, kar vodi k boljšemu počutju.

Učinkovitost BioSinhron terapije pa smo povezali tudi na sociološkem področju. Stanovalci se radi družijo, klepetajo, izmenjujejo mnenja in se učijo sobivati drug z drugim. BioSinhron terapija je v našem Domu odlična naložba.



Biosinhron vadba na prostem. Vir: arhiv doma.



Sprehod skozi letne čase

Tombola

Ja veseli petek

Mateja Pelcar

Igranje tombole je izredno priljubljena prostočasna dejavnost stanovalcev. Tudi v Viharniku je Donat Mg poskrbel za zabavo oskrbovancev s kompleti za igranje tombole in nagradami za najboljše.

Enkrat mesečno se zberemo v avli, ki jo napolnimo do zadnjega kotička. Za okrepčilo in lažje iskanje ter obkroževanje številčk mize obložimo s sokom, vinom, piškoti in sadjem. Prav vsak si po tihem želi zmage in izreči: »Tombola!«. Toda zmagovalec je eden, dva, tudi tri smo že imeli. Vsi zmagovalci prejmejo praktične nagrade.

Tombola stanovalce medsebojno povezuje, poleg tega pa prek preproste igre krepijo tudi svoje miselne sposobnosti.

Kdo bi rekel, da preprosto žrebanje lahko popestri navaden dan!

Vsak petek je vesel, enkrat na mesec pa še prav posebej. Namen "veselega petka" je druženje stanovalcev vseh skupin in povezovanje z zaposlenimi ter s tem širjenje pozitivne energije in spodbujanje k medsebojnemu povezovanju. Ob toplih, sončnih dnevih ga organiziramo v parku, v nasprotnem primeru pa se družimo v avli.

Po vsem domu se vije prijeten vonj po kavi, prešeren smeh in klepet. Muziko na radiu "damo na glas", nekajkrat pa nas je obiskal tudi harmonikar. Poleg kavice se sladkamo s pecivom, ki ga pripravijo stanovalci skupaj z delovno terapevtko v okviru gospodinjskih aktivnosti.

Moramo pa pohvaliti tudi naše kuharje, ki nas občasno razvajajo z okusnimi smoothiji različnih okusov ter tako poskrbijo tudi za zdrav sadno-zelenjavni obrok.



Tombola. Vir: arhiv doma.



Veselo druženje ob petkih. Vir: arhiv doma.



Vaja iz evakuacije: vir: arhiv doma.

Zvočno popotovanje z gongom

Elvisa Čatak

Gasilska vaja

Jana Pezić, Sašo Marn

V okviru zakonodaje in požarnega reda smo izvedli vajo evakuacije.

Preizkusili smo, kakšna je organizacijska in tehnična pripravljenost za varno in hitro evakuacijo iz objekta. Praktično smo usposobili zaposlene, kako ukrepati v primeru požara in kako kar se da hitro in varno zapustiti objekt.

Na pomoč so nam priskočili gasilci Prostovoljnega gasilskega društva iz Kranjske Gore in Gasilske reševalne službe z Jesenic.

Po vaji je sledil zaslužen piknik.

Vsi poznamo blagodejne učinke, ki nam jih ponuja narava. Tako petje ptičkov kot zvok subtilne narave, čeprav ga niti ne slišimo, deluje na nas kot blagodejna zvočna kopel, ki nas obnavlja.

Vendar se Viharniki tokrat nismo sproščali nekje ob potoku ali v borovem gozdu, temveč smo v Dom povabili gospo Mino, ki nam je priredila pravo zvočno popotovanje z gongom in z drugimi inštrumenti, ki so v nas spodbudili željo po nadaljnjih srečanjih.



Zvočna terapija: Vir: arhiv doma.



Znani obrazi v Viharniku

Elvisa Čatak

V našem Domu gostimo tudi znane obraze. Letos sta bila to dva človeka velikega srca. Kljub natrpanemu urniku sta našla čas za naše stanovalce. Matej Markovič, ki z ekstremnimi športnimi podvigi pomaga pri zbiranju denarja za pomoči potrebnim, in naš as v poletih, Jurij Tepeš.

Matej je dokaz, da lahko z voljo in sočutjem, ki ju ima za najvišji vrednoti, gremo preko meja, do cilja. V humanitarni akciji Srce Sloveniji je "tekel" tudi Dom Viharnik.

Meseca marca je večina stanovalcev pred televizijo stiskala pesti za naše fante, ki so v Planici pokazali, da so najboljši na svetu. Zato je bilo veselje toliko večje, ko nas je obiskal Jurij Tepeš. Odgovarjal je na vprašanja stanovalcev, ki jih ni bilo malo. Govoril je o pomembnosti dobrih odnosov v ekipi, o svojih dosežkih in načinu življenja športnikov.



Srce Sloveniji z Matejem Markovičem.
Vir: arhiv doma.



Jurij Tepeš na obisku.
Vir: arhiv doma.

Rdeči noski

Elvisa Čatak

V našo avlo so vstopili vedno nasmejani, navihani, zvedavi, predvsem pa dobrosrčni Rdeči noski. Pozitivna energija se je v trenutku razširila po celem domu. Klovni so našim stanovalcem podarili zabaven, čustev poln in nepozaben dan. Potrkali so prav na vsa vrata in slehernemu stanovalcu poklonili nasmeh, dotik, lepo besedo, pesem in trenutek pozornosti.



Doktor Cvilka, Rdeči noski. Vir: arhiv doma.

Velikonočni bazar

Elvisa Čatak

Izročilo praznovanja Velike noči je močno povezano s starimi praznovanji pomladi in je precej bogato. Velika noč je tudi največji in najstarejši cerkveni praznik, ki ga sestavlja obširen sklop obredov in šeg z natančno določenim scenarijem iz Kristusovega življenja oziroma njegove smrti.

Za katoličane je to praznik vseh praznikov. Z njim je povezanih mnogo starih ljudskih verovanj. Mešajo se stari kulti ognja predkrščanskih pomladnih obredij, pretkanih s krščanskimi dodatki in žrtveniških verovanj, kulti plodnosti s kultom mrtvih.

Tudi v Viharniku smo se odločili, da praznik obeležimo slavnostno. Po celem Domu je dišalo po potici, ki so jo spekle naše izkušene stanovalke. Nastali so tudi čudoviti pirhi in begance. Ustvarili smo veliko velikonočnih izdelkov, ki smo jih predstavili na našem tradicionalnem Velikonočnem bazarju. Vedno znova dokazujemo, kako preprosto si tradicija in pridih sedanjosti lahko podata roke.



Priprave na velikonočni bazar. Vir: arhiv doma.



Priprave na velikonočni bazar: Vir: arhiv doma.



Velikonočni bazar. Vir: arhiv doma.

Pletemo niti med zaposlenimi in stanovalci Elvisa Čatak

Vizija doma je v prizadevanju, da bi se naši stanovalci pri nas dobro počutili. Zaposleni in stanovalci v Viharniku so zelo povezani med seboj. Kljub delu, ki ga zaposleni opravljajo, vedno najdejo dodatni čas, ki ga namenijo stanovalcem s ciljem polepšati jim dan.

Pust je spremenil Viharnik v pravo zgodbo Piratov s hribov. Pirati so že zelo zgodaj začeli divjati po naši hiši, hodili so od vrat do vrat in iskali zaklad. Gusarski napev, ki ga je bilo slišati po hodnikih, je širil dobro voljo med ljudmi. Naši stanovalci pa so dokaz, da za pustne norčije ni nikoli prepozno. Konec oktobra so na viharniška vrata potrkale prave čaravnice, ki so s pomočjo učiteljice kemije Natalije, pripravile čarobne napoje. Prav navihani sta bili čarovnici Vilma in Zelda, ki sta s čarovniškimi triki ukanili stanovalce in otroke zaposlenih.



Noč čarovnic. Vir: arhiv doma.



Pustno rajanje. Vir: arhiv doma.



Prijateljske vezi med gorenjskimi domovi Maša Putrih

Vedno se je prijetno družiti s starimi in spoznavati nove prijatelje. Tako smo se v Domu Viharnik zbrali zaposleni in stanovalci vseh gorenjskih domov. Ob prijetni dobrodošlici smo si skupaj šli ogledat naravo, ki nas obdaja. Sprehodili smo se po okolici Viharnika. Pot nas je peljala do zunanjih fitnes naprav in mimo »Garklca«, ki ponosno krasi naš park. Po ogledu smo se odločili, da bomo ob druženju naredili tudi nekaj, kar nas bo vse skupaj spominjalo na srečanje. Sledila je kreativna delavnica - izdelava buč iz blaga.

Ideja o uporabi ustvarjalnosti v terapevtske namene ni nova, saj so jo poznali že v prejšnjem stoletju (S. Freud). V njej je velika terapevtska

moč. Med izdelovanjem so se stanovalci sprostiti, družili in klepetali o tem, kako preživljajo svoje dneve.

Po kosilu smo obiskovalcem razkazali vse kotičke našega doma. Naši stanovalci so z veseljem pokazali sobe, v katerih stanujejo. Nekateri izmed njih so med obiskovalci celo prepoznali svoje stare znance in sokrajane.

Po klepetu in kavi se je srečanje končalo s stiskom rok. Vsi smo menili, da je bil skupni cilj dosežen: odpeljati stanovalce na izlet, spoznati utrip drugega doma, vdihniti zgornjesavski zrak, ob tem še aktivno sodelovati v namenski aktivnosti in izmenjati strokovno znanje ter izkušnje.

Le kam nas bo pot vodila na naslednje srečanje?



Srečanje gorenjskih domov.
Vir: arhiv doma.



Srečanje gorenjskih domov.
Vir: arhiv doma.



Zasaditev dreves Senka Čučuk

Varstvo narave in biotske raznovrstnosti v Alpah je naloga, ki jo želi izpolniti petindvajset občin in regij iz sedmih alpskih držav v okviru »Omrežja občin - Povezanost v Alpah«, program dynAlp nature.

Občina Kranjska Gora je ustanovna članica Omrežja občin Povezanost v Alpah. V okviru omrežja je sodelovala že v več programih in tokrat skupaj z Občino Kamnik sodeluje v programu URBAN GREEN, ki ga sofinancira lihtenštajnski sklad PANCIVIS. Projekt predvideva zasaditev in s tem ohranitev ekološko dragocenih zelenih površin na mestnih območjih, s poudarkom na ohranjanju avtohtonih

sadnih vrst in travniških nasadov kot pomembnega elementa naravne krajine.

V projekt sta vključeni tudi obe lokalni osnovni šoli (Mojstrana in Kranjska Gora) ter dom Viharnik. S sodelovanjem občanov, ki so za uspeh takšnega projekta ključnega pomena, nam je na obrobju doma uspelo zasaditi dvanajst nizko raslih jablan ter šestnajst grmovnic, ki bodo nekoč nudile prijetno zavetje v senci, s čudovitim pogledom na park doma in njegovo okolico.

Vsem udeleženi se iskreno zahvaljujemo za dobro voljo in sodelovanje!



Zasaditev dreves. Vir: arhiv doma.



Potepanje s turističnim avtobusom

Elvisa Čatak

V našem Domu je kar nekaj stanovalcev, ki niso iz naših krajev. Nekateri od njih so Kranjsko Goro obiskali le priložnostno. Zavedamo pa se pomembnosti poznavanja ter obvladovanja ožjega in širšega življenjskega okolja. S tem namenom smo organizirali izlet, na katerem smo spoznavali Zgornjesavsko dolino.

Skozi dolino smo se popeljali s turističnim avtobusom, ki je posebej prirejen za panoramsko vožnjo. Poseben sistem vodenja pa nam je omogočil, da smo med vožnjo poslušali o vseh znamenitostih naše okolice.

Tako smo поблиže spoznali naravo Julijskih Alp. Pot nas je popeljala iz Kranjske Gore do Rateč pa potem nazaj do Planice, Zelencev in na koncu še do dveh jezer v Jasni, kjer smo naredili krajši postanek. Po urejenih poteh smo se sprehodili okoli jezer. Gladino, na kateri smo občudovali odsev naših

vršacev, so občasno razburkale race, ki so našim stanovalcem s svojo igrivostjo polepšale dan.

Na koncu pa smo se, tako kot vsak »ta prav« turist, postavili pred bronastega kozoroga in v objektiv ujeli še eno fotografijo, ki jo bomo prilepili v knjigo naših viharških zgodb.



Na potep s turističnim avtobusom. Vir: arhiv doma.



Ob jezeru Jasna. Vir. Arhiv doma.



Sto let gospe Marije Stopar

Polona Moškon

V ponedeljek, 8. decembra 2014, smo v Domu Viharnik prvič praznovali sto let. Doživela jih je naša stanovalka, gospa Marija Stopar. Rojstnodnevne slovesnosti so se udeležili župan Občine Jesenice Tomaž Tom Mencinger in predsednik Sveta krajevne skupnosti Blejska Dobrava Anton Hribar ter podpredsednik Sveta Blejske Dobreve Božidar Pogačar. Ob praznovanju so gospe zapeli in voščili tudi otroci iz vrtca Kranjska Gora. Vrhunec slavnostnega dogodka je bila rojstnodnevna torta. V krogu svojcev, sostanovalcev in zaposlenih je gospa stoje upihnila vseh deset svečk, ki so ponazarjale vsako desetletje njenega življenja. Recepta za dolgo življenje nam ni želela zaupati. S hudomušnim nasmehom nam je povedala le, da je to skrivnost. Izdal pa jo je topel nasmeh, ki je odseval pozitivno energijo in voljo do življenja.



100 let gospe Marije Stopar. Vir: arhiv doma.

Dedek pripoveduje

Senka Čučuk

Čas po upokojitvi je za človeka največkrat čas, ko si zaželi, da bi svojemu življenju dal nove vsebine, da bi počel kaj novega. Zgodi pa se tudi, da nas na nova pota razmišljanja popelje življenjska

situacija, v kateri se znajdemo. Če menimo, da se moramo v ta namen še česa naučiti, se moramo zavedati, da samo želeti in vedeti ni dovolj, kakor tudi ni dovolj, da imamo bogate izkušnje in da

smo modri. Izkušnje in znanje imajo namreč družbeno veljavo le takrat, ko lahko z njimi nekaj počnemo, ko koristimo sebi in drugim. Drugi se tedaj na nas odzivajo, nas potrebujejo, naš položaj v družbi pa se spremeni.

Na nas je poseben vtis pustil naš stanovalec,

gospod Jože Paternu. Ko smo v roke dobili dva zvezka njegovih pesnitev, nam je od navdušenja jemalo sapo. Izbrali smo nekaj takih, za katere menimo, da se bo v njih našel marsikdo med vami. Obilo užitkov ob prebiranju »dedkovih spominov«.

Ko dan ugaša

Ko dan ugaša,
Prižigajo se luči,
V glavi prevladuje tema,
Pred očmi se le svetli.

Ko nas spomin zapušča,
Smo občasno izgubljeni,
Vedno znova
se moramo učiti,
zdraviti.

Saj tudi spomin v nas
Ni večni,
Postajamo le taki,
Postopoma dementni.

Ko človek to spozna,
Misel v mrežo je ujeta,
Ni še človeka,
Ki uspešno to razpleta.

Izgubijo se predmeti,
In čas, svoja mesta,
Postavljajo se drugam,
Včasih tu, včasih tam.

Ko jih rabiš,
Že pozabiš,
Ko se spomin budi,
Se dobi, ali ga pa ni.

Zahrbtna bolezen ta,
Zgubljeni si,
V psihi krvava rana,
A ne boli.

Demenca

Zdravje se je spremenilo,
Medicinska sestra Tina naju je obiskala,
Z napotnico zdravnika - ZD Radovljica
Žena je ponovno naročena.

Ker sva enkrat že zamudila:
Okulist Radovljica,
Dermatolog - Jesenice,
Psihiater Begunje.

Vse kaže le na slabše.
Spomini se oddaljujejo,
Se pozablja, ne spominja,
Vse se obrača na demenco.

Eden z drugim,
Da bo lažje,
Prijazno ni, iz dneva v dan
Zdravila, tablete uživati.

Tudi vreme se spreminja - cvetoči maj,
Sonce, dež, vmes še veter,
Čista aprilaska klima,
Ki na zdravje vpliva.

Pravijo, da si otrok,
Dokler mama še živi.
Dvoje nežnih rok
Zate vsepovsod skrbi.



Klošar

Tam pod mostom
Veter piha,
Klošarju ne da
da diha.

Dom iz kartona, škatle,
Bolj težko je, ko pride mraz in zima.
Malo stran je sonce,
Ki privabi vse brezdomce.

Novinar igral je
Reveža brezdomca,
Pa za kratek čas
Nabral mnogo novca.

Res da ta ceh ni kaj prida,
Delati pa le ni treba.
Razočarani v zakonu, pijanci,
Med njimi so tudi intelektualci.

Da je tam
Družba prava,
Se jim pridruži še
Kakšna ženska.

Za goro vstal je dan,
Bleščeč in svetel.
Pod mostom človek je že vstal.

Ena sama beseda bi ga spreobrnila,
Če mu le seže do srca.
Zvezda, ki bi se utrnila,
Se vrni (ženi) delati je treba!

Lov za besedami

Mateja Pelcar

V mreži poiščite vseh 20 besed. Iščite jih v osmih smereh: vodoravno od desne proti levi in obratno, navpično od zgoraj navzdol in obratno ter diagonalno v vseh štirih smereh. Ko boste prečrtali vse besede, vam bo ostalo 10 črk, ki, brane po vrsti, dajo rešitev.

- AVLA
- BAR
- BILKA
- BILTEN
- BOLEZEN
- BOLNIČAR
- ČAKRA
- DIETA
- HIŠNIK
- KISIK
- OBISK
- OSKRBA
- PIKADO
- SESTANEK
- SESTRA
- SOBICA
- TERAPIJA
- VARNOST
- VIHARNIK
- ZDRAVNIK

R	V	S	S	P	I	K	A	D	O
A	A	I	E	B	I	L	K	A	E
T	R	Č	H	S	V	V	Z	C	H
E	N	A	I	A	T	D	E	I	A
I	O	K	R	N	R	R	Š	B	J
D	S	R	S	A	L	N	A	O	I
R	T	A	V	I	I	O	I	S	P
A	N	N	I	K	B	S	B	K	A
B	I	L	T	E	N	O	I	R	R
K	E	N	A	T	S	E	S	B	E
B	O	L	E	Z	E	N	J	A	T

Pravilno geslo napišite na spodnji kupon, ki ga pravilno izpolnjenega oddate na recepciji doma v za to namenjeno skrinjico do 15.12.2015 ter se s tem potegujete za privlačne nagrade. Nagrajence bomo razglasili na decembrskem veseljem petku.

Nagrade:

1. Striženje + fen frizura v frizerskem salonu Potočnik Elvira s.p.
2. Škatla viharških piškotov
3. Škatla viharških piškotov

Rešitev: _____

Ime in priimek: _____

Naslov*: _____

Telefon*: _____

*V kolikor niste stanovalec/ka doma Viharnik.

Viharnikove niti časa smo prepletli s pomočjo:

Občina
Kranjska Gora

Pedikura
Slavica Peterman

Frizerski salon
Elvira Potočnik

MT Cvek

PRO-KSI

Ecolab

LTO
Kranjska Gora

Hvala!



Sledite naši zgodbi na www.dom-viharnik.si

